VIVIR [+] DOMINICAL

EDICIÓN #064 | 06 DE ABRIL DE 2014

UN TOQUE DE *Naturaleza* EN EL HOGAR

variedades
Temporada de cerezos en flor

mascotas
El maltrato canino

actualidad
La voluntad anticipada

La Prensa



El documento no tiene que ser extenso ni complicado. Su efectividad estará dada por la diligencia del paciente y su representante de entregar copias del mismo para que reposen en todos los expedientes del paciente, y el respeto que médicos e instituciones tengan por su voluntad.
VOLUNTADES ANTICIPADAS: UNA OBLIGACIÓN MORAL | pág. 18



en la portada
FOTOGRAFÍA *Fotolia*
CONCEPTO *Vanessa Crooks*

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

Presidente LUIS NAVARRO LINARES
Directora LOURDES DE OBALDÍA
Director Asociado ROLANDO RODRÍGUEZ B.
Subdirector y editor ejecutivo FERNÁN MOLINOS

Editor
TAMARA DEL MORAL
Redactores
TAMARA DEL MORAL
ANAXIMENA ESQUIVEL OLMOS
MELISSA PINEL
Editor General Gráfico
RICARDO J. BERMÚDEZ
Diseño Editorial
VANESSA CROOKS
DENIA RODRÍGUEZ

Fotografía
LA PRENSA Y SERVICIOS INTERNACIONALES
Colaboradores
OLGA DE OBALDÍA
GERARDO GANDSAS
LAUREN GRANT
LOWIS RODRÍGUEZ
ALEJANDRO COLMENÁREZ
Corrección
DEPARTAMENTO DE CORRECCIÓN
Producción
COLOR Y FOTOMECÁNICA, ROTATIVA E INSERCIÓN

Gerente General JUAN CARLOS PLANELLS
Gerente de Mercadeo SUDY SALENCE
Gerente de Publicidad ISMARÍ PIMENTEL
Departamento Comercial
Teléfonos para ventas: (507) 323-7283 / (507) 323-7284
Correo electrónico: ventas@prensa.com



En Panamá admiramos desde hace varias semanas los guayacanes y robles que colorean las calles y barrios, de amarillo y rosado. En otras latitudes, los cerezos en flor son los protagonistas de la primavera. La naturaleza nos regala paisajes esplendorosos que alegran el espíritu.

Proporciones guardadas, en casa también es posible reproducir un poco de esa magia y sensación de bienestar al crear un jardín, que puede ser de diversos estilos, tomando en cuenta las necesidades y gustos, además de otros aspectos como la altura, el tipo de terreno y las plantas más adecuadas según el lugar. En la nota de portada de hoy les brindamos algunos consejos para emprender esta tarea.

Olga de Obaldía aborda un tema sensitivo del que pocos quieren hablar, pero, considerando que la vida nos trae muchas sorpresas, merece la pena evaluar: las voluntades anticipadas. "¿Quién quiere que tome las decisiones médicas por usted al final de su vida? Un documento de voluntad anticipada resuelve hoy ese dilema", plantea la autora.

Esperamos que esta edición sea de su agrado y que pasen un excelente domingo.

¡Saludos!

[+]



EDITORA
Tamara Del Moral
tdelmoral@prensa.com



Oasis tropical

'HE REDUCIDO EL MUNDO A MI JARDÍN...'

"...Y ahora veo la intensidad de todo lo que existe" - José Ortega y Gasset.
Para escoger un estilo de jardín, hay tantas opciones: acuáticos, verticales, de flores, zen, dependiendo de la ubicación, las especies disponibles y la preferencia de unos colores sobre otros.

Un toque de *naturaleza* en el hogar

Espacio, las actividades familiares, una mascota, las cualidades del entorno y del terreno, y su estilo de vida son aspectos a considerar en el diseño de un jardín.

Anaximena Esquivel Olmos • aesquivel@prensa.com

El jardín es el espacio perfecto para descargar la imaginación decorativa. Relajantes y bellos, su diseño puede ser un reto cuando se trata de fusionar la funcionalidad de la casa con la naturaleza alrededor, respondiendo a los gustos personales y el estilo de vida.

Desde que el ser humano comenzó a cultivar la tierra y a limitar el espacio, estaba "diseñando" para cubrir sus necesidades. No era el paisajismo como lo conocemos hoy, pero su esencia es la necesidad del hombre de controlar su entorno.

Se habla del Jardín del Edén, los de Babilonia, una de las siete maravillas del Mundo Antiguo, y de los jardines tropicales de Sri Lanka e Indonesia que introdujeron el concepto del agua en estos espacios, pero se desconoce a ciencia cierta el origen del concepto de jardín. Lo que sí se sabe es que las plantas son los seres más adaptables en el planeta y al cubrir sus necesidades básicas, se puede crear el jardín de sus sueños.

Hay muchos estilos e ideas para todos los gustos, dependiendo del espacio del que disponga y sus necesidades. Denise Bennett de Martinelli, propietaria de Denise Diseño de Jardines, explica que es posible hacer un jardín en cualquier parte, ya sea en una casa en la ciudad, en la playa, en la montaña o en un edificio.

En cada una de estas circunstancias se toma en cuenta el tipo de terreno, ya sea plano o escarpado, o si es una azotea con mucha brisa y sol, lluvia o sombra. En la playa es importante considerar el salitre, el sol y el viento de verano. En la montaña puede ser el clima frío y húmedo, el viento y la altura, porque no todas las plantas crecen bajo las mismas condiciones.

Cuidar de las plantas es relajante, pero, sin duda, no es una tarea que cualquiera pueda realizar. Lo primero que debe tener en cuenta es cuáles son las plantas que crecen donde usted vive.

Por su ubicación geográfica, en Panamá tenemos una gran variedad de plantas tropicales y subtropicales que se desarrollan bien. Por mencionar algunas, están las heliconias, las del género *Philodendron*, veraneras, crotos, papos, cordilines, dracaenas, bromelias, helechos, palmas, *gingers*, árboles como el guayacán, roble, jacaranda y panamá, entre muchas otras, añade la propietaria de Denise Diseño de Jardines.

A diferencia de los jardines tradicionales y antiguos, los jardines modernos son obras de arte con formas diferentes y diseños que amplían los márgenes, que incluyen una diversidad de elementos que tratan de alcanzar un equilibrio que se adapte a nuestros gustos.

sigue [+]

El jardín contemporáneo es una obra de arte. Es un espacio abierto, cercado y controlado por el hombre para satisfacer sus necesidades de ocio y placer. Es un reflejo de su relación con la naturaleza. **Denise Diseño de Jardines | Cortesía**

[+]

Estudios previos al diseño

El jardín le brinda al hogar un toque de naturaleza y estética que se puede usar para relajación y como un espacio íntimo para desconectarse del caos de la ciudad. Es la forma ideal de zona de ocio. Pero actualmente, la construcción de un jardín depende de qué tan reducido es el espacio que nos rodea, ya sea en pequeños patios o balcones.

Los arquitectos más vanguardistas han optado por crear jardines verticales y techos verdes. Esto es un ejemplo de que si

HAY QUE CONSIDERAR LA LÍNEA, TEXTURA, FORMA, COLOR, LUZ, EL CONTRASTE, LA ESCALA, LA UNIDAD, EL BALANCE, LA VARIEDAD Y EL PATRÓN.

no tiene mucho espacio exterior, igual puede hacer un grandioso jardín reproduciendo la belleza y confort que anhela.

Para diseñar un jardín, debe hacer una lista de sus deseos y necesidades. ¿Tiene hijos que necesitan un espacio para jugar? ¿Mascotas a las que les gusta escarbar? ¿Quiere crecer vegetales? ¿Su familia se reunirá en ese espacio?

Comience por hacer un bosquejo de sus pensamientos y dónde prefiere que esté ubicado todo. Hay que delimitar el lugar de trabajo y hacer un reconocimiento del mismo para saber con qué está lidiando, aconseja la arquitecta paisajista de la firma Mallol & Mallol, Denise Ríos Yuil.

Estudie el terreno y su entorno. Considere el clima y sus factores como la temperatura, la precipitación, el viento y el suelo, así como la vegetación potencial de la zona. Tome en cuenta la estética de la vivienda actual y analice de forma objetiva el espacio disponible. Es bueno que considere las vistas alrededor del jardín, si es de muros o edificios. Incluya la frecuencia y la intensidad de los ruidos.

Recuerde que las plantas no crecen de la noche a la mañana. Parte de arreglar un jardín es disfrutar desde el principio del proceso hasta cuando está todo sembrado y florido.

Trabaje alrededor de un punto de enfoque. Un buen diseño de jardín tiene un enfoque que puede ser una escultura, una planta, un árbol o una serie de arbustos que atraen la vista.

Querrá repetir algunos elementos, ya sea unas flores o un color en común para que haya un sentido de cohesión entre todos, pero evite la monotonía, resaltando un elemento que es diferente del paisaje.

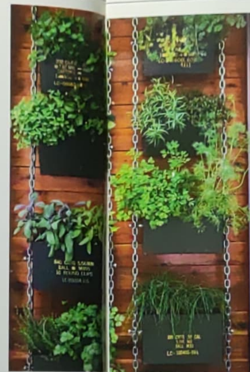
La iluminación va de la mano con las escenas que deseamos destacar, así como a la funcionalidad horaria y de seguridad, aconseja la arquitecta Ríos Yuil.

Si el lugar está en construcción, hay que planificar con tiempo para dejar drenajes, salidas eléctricas y de agua, recomienda Bennett de Martinelli.

La arquitecta Ríos Yuil explica que se trabaja con base al tipo de suelo, requerimientos de agua, relación con la luz natural y su intensidad, abonos o cualquier otro tipo de tratamiento necesario. La distribución de los espacios sería el siguiente aspecto. Esto permitirá determinar áreas de uso intensivo o con una temática determinada para poder ser diseñada de acuerdo con las exigencias del cliente.

La elección de las plantas es muy importante porque serán las protagonistas. Aquellas que permanecerán más tiempo en el jardín deben ser elegidas cuidadosamente, como los árboles y los arbustos. La siembra es el último paso.





Elementos. *Trabaje con un punto focal. Reutilizar materiales para colocar sus plantas es una idea creativa. Hay muchas formas de hacer un jardín vertical.* MCT | NYT



Elección de plantas y flores. *Se debe considerar el tipo de planta que elige, si soporta el clima de Panamá y la época del año en que se encuentra.* FOTOLIA

Elementos de cohesión

En un ambiente urbano hay que asegurarse de que todas las texturas en el jardín se complementen entre sí. De lo contrario, terminaría viéndose más pequeño. En un espacio grande se cuenta con más libertad para agregar elementos que no usará a menudo. Pero la funcionalidad preocupa en espacios reducidos porque estos elementos reducen espacio valioso.

– El mobiliario que se seleccionará deberá ir acorde al concepto de jardín que se ha diseñado. Bancas, mesas, sillas y bolardos son el perfecto complemento para el diseño, recomienda la arquitecta Ríos Yuil.

– El mobiliario de metal o de cerámica, en forma de esculturas y fuentes funciona de maravilla.

– La madera presente en muros y escaleras hará que se vea más natural el jardín.

sigue [+]







Meditación. *Una banca y fuentes de agua son complementos perfectos. En un espacio reducido, es posible crear un jardín zen para meditar.*

FOTOLIA | MCT | DENISE DISEÑO DE JARDINES | CORTESÍA

Estilo y gustos. *Independientemente del tipo de jardín, estos aportan a la estética y funcionalidad en el hogar.* FOTOLIA

LOS JARDINES DE CONTENEDORES SE ENFOCAN EN LA CREATIVIDAD. LAS PLANTAS SUCULENTAS NO REQUIEREN AGUA CON FRECUENCIA.

[+]

–El estilo rústico brinda elegancia, dinamismo, originalidad y armoniza con el exterior. Los elementos pueden parecer antiguos agregando hierro forjado, por ejemplo, para acentuar espacios determinados.

– Las fibras vegetales como el mimbre y el bambú para mesas o sillas harán que se vea un espacio íntimo y relajado.

– El agua presente en forma de fuentes o estanques es un elemento vitalizador y dinámica que invita al *relax*.

Por último, las antorchas o velas que brindan luz le dan un toque personal, y si son de citronela evitarán que lleguen los mosquitos, para el verdadero goce del jardín al atardecer.

Las plantas le añadirán calidez al ambiente. Los materiales que utilicemos son infinitos, todo depende de nuestro gusto y creatividad, añade.

Tipos de jardines

Los **jardines de flores** son muy populares e ideales a cualquier edad, pero requerirán de mucho cuidado. Sólo aquel que cuide las flores diariamente las apreciará con el corazón.

Los **jardines tropicales** se originaron en Sri Lanka, Cambodia, Tailandia, Indonesia y Bali. Reflejan la cultura de sus civilizaciones. Para ellos, la sombra y el agua son factores importantes.

Los **jardines chinos** son áreas rodeadas de piedras, plantas y agua alrededor de un edificio. También se les conoce como jardines *feng shui*, ya que intentan explicar las energías que transmite la naturaleza y la relación de las personas con ella.

Los **jardines japoneses** buscan lograr el efecto de paz, armonía y tranquilidad. Es un reflejo de una larga historia y cultura tradicional de Japón, donde se imita el orden natural de los elementos. El musgo es un elemento importante que los mantiene húmedos y les brinda sombra.





Fiesta de colores. *Papos, veraneras, orquídeas, flor de pascua y helechos. La selección de plantas dependerá del clima, la altura y el terreno.* MCT DIRECT | NYT | FOTOLIA







Palmeras. *Están adaptadas al clima tropical y las hay en muchas variedades.* FOTOLIA

Los **jardines de contenedores** son ubicuos en apartamentos con balcones o casas con patios y verandas. Debe asegurarse de que los contenedores tengan huecos para un buen drenaje y pensar en su ubicación, donde les dé sol por lo menos seis horas al día. Esto es esencial cuando se trata de jardines urbanos.

Los **techos verdes** reducen la posibilidad de incendio en su casa y reducen costos de refrigeración. Además del beneficio decorativo, proveen comida, mejoran la arquitectónica, son hábitat de algunas especies y brindan oportunidades de recreación.

Los jardines **verticales** surgen por la necesidad de crear espacios en lugares donde los edificios han aumentado. Ayudan a controlar la temperatura y la humedad, filtran ruidos, purifican el aire y relajan la vista.

LAS PLANTAS DE GRAN FOLLAJE REDUCEN LA ESCALA DE LA VEGETACIÓN Y LAS DE PEQUEÑO FOLLAJE LA AMPLÍAN.

Las plantas trepadoras o las enredadoras son un elemento de decoración que sirve para cubrir un muro o una pared de jardín y les otorga un aspecto más natural y rústico, crea sombra y aumenta la privacidad.

La arquitecta paisajista Ríos Yuil aclara que en Panamá somos bastante abiertos en cuanto a la selección de las plantas, pero el cuidado que requiera el jardín está ligado a esto, de ahí que se recomienda usar las nativas, que a su vez armonizan con nuestros sistemas ecológicos.

Temporada de cerezos en flor

Japón. *Un ave se posa sobre una rama de un cerezo en un parque de Tokio, donde la primavera comenzó oficialmente el 25 de marzo.* AFP PHOTO

La floración de los cerezos es el principal símbolo de la primavera japonesa. En Estados Unidos, se celebra el Festival Nacional de Cerezos en Flor.

Servicios internacionales • vivirdominical@prensa.com



Estados Unidos. *Una mujer camina cerca de un cerezo durante una nevada de primavera en Washington.* AFP PHOTO

La estación de los cerezos en flor empezó oficialmente en Tokio, para gran alegría de familias, amigos y colegas que cada año celebran el evento comiendo bajo los árboles sagrados. Esta belleza efímera, cuya imagen forma parte de la iconografía tradicional nipona, solo durará unos días. Los japoneses aprovecharán para transformar parques, jardines e incluso cementerios con cerezos en vasta zonas para comer y beber al aire libre. Esta costumbre lleva el nombre de 'hanami', que significa "mirar las flores". Este año, la floración está más avanzada en el oeste y es más tardía en el norte. A algunos les preocupa que el cambio climático haga que los árboles florezcan cada vez más temprano.

Del otro lado del mundo, en Estados Unidos, se celebra un festival en torno a los cerezos de Washington D.C. El Servicio Nacional de Parques predice que el pico máximo de floración en esta ciudad será entre el 8 y el 12 de abril.





Fuente de vida. *Una abeja recolecta polen de las flores de un cerezo en Potsdam, al este de Alemania.* AFP PHOTO/DPA



Espectáculo. *Un hombre fotografía los cerezos encendidos de noche en un parque de Kawasaki, cerca de Tokio, Japón.* AP PHOTO



Alemania. *Transeúntes pasean entre los cerezos en el parque 'Planten un Blomen', en Hamburgo.* AFP PHOTO/DPA

Floración primaveral

Desde el 20 de marzo y hasta el 13 de abril, se celebra con diversas actividades en Washington, D.C., el Festival Nacional de Cerezos en Flor 2014, que conmemora el regalo de 3 mil árboles de cerezo del alcalde Yukio Ozaki, de Japón, a esta ciudad, como símbolo de amistad entre ambas naciones. Los primeros árboles de cerezo fueron plantados en Washington D.C. el 27 de marzo de 1912.

Primer intento
En 1909, dos mil cerezos llegaron desde Japón como regalo, pero estaban llenos de insectos. Los árboles fueron quemados y el alcalde japonés ofreció reemplazarlos.

Segundo intento
Embarcados en el Awa Maru el 14 de febrero de 1912. Llegaron a D.C. el 26 de marzo.



Floración completa
Puede tomar hasta 14 días.

Brotes
La floración comienza cuando el 70% de los brotes se abre. Finales de febrero, principios de marzo. Los brotes están verdes.

16-21 días
Los flósculos empiezan a ser visibles.

12-17 días
Se extienden los flósculos.

6-10 días
Elongación de los pedúnculos.

4-6 días
Flores blancas acolchadas.

Variedades

- Takinioi
- Surugadaimioi
- Shira-yuki
- Mikurumagayeshi
- Kwan-zan
- Jonioi
- Ichioyo
- Gyo-i-ko
- Fuku-roku-ju
- Fugen-zo
- Ari-ake
- Somei-Yoshino

Plantando los árboles
Los cerezos llegaron el 26 de marzo de 1912 y el 27, la primera dama, Helen Taft y la vizcondesa Chinda, esposa del embajador japonés, plantaron dos cerezos Yoshino.

El regalo incluyó 3 mil 20 cerezos de 12 variedades.

● **100 árboles plantados. Dominan los alrededores de la reserva de agua del río Potomac.**



Devolviendo el favor
Para 1915, el Gobierno de Estados Unidos regaló cornejos a Japón.

Infografía: Adaptación MTC Direct.

Arte y fotografía

Servicios internacionales • vivirdominical@prensa.com







IMPRESIONISMO

Arriba: Foto facilitada por el Museo de los Impresionistas de Giverny de la obra de John Singer Sargent, 'Claude Monet pintando en el linde de un bosque' (1885). Izquierda: La obra de Frank W. Benson, titulada 'Eleanor' (1901), y 'Las tres hermanas', de Edmund C. Tarbell. Todas forman parte de una muestra inédita de la incursión en el impresionismo de los creadores anglosajones de finales del XIX, con cuadros que se exponen por primera vez en Francia y en la que participa el Museo Thyssen de Madrid. **EFE**





MUSEO DE BELLAS ARTES DE BUENOS AIRES

De la España empobrecida, sórdida y gris de la posguerra al color de la movida madrileña, la exposición 'La mirada en el otro' es un retrato de la historia española a través de los objetivos de sus fotógrafos más reconocidos. Un total de 54 trabajos de 14 premios nacionales de fotografía, galardonados entre 1994 y 2008, integra la propuesta, que se exhibe hasta el próximo 18 de mayo en el Museo Nacional de Bellas Artes de Buenos Aires. **EFE/MNBA**



NUEVA YORK

Esculturas de huevos decorados, alineadas en el Brooklyn Bridge Park de Nueva York. Unas 275 esculturas estarán escondidas por la ciudad hasta el 17 de abril, como parte de la búsqueda de huevos de Pascua Fabergé, en la que el público puede participar en un concurso interactivo mediante una *app* en sus teléfonos para ganar premios. **(AP Photo/HL Group, Lyn Hughes Photography)**

Mantequillas y Nueces

* Lauren Grant • vivirdominical@prensa.com

La mantequilla de nueces ya no está destinada solo para emparedados en combinación con mermelada. Su popularidad en los últimos años ha sido el resultado de sus increíbles beneficios para la salud y hoy día, hay diversos productos de este tipo disponibles en el mercado. Pero, para disfrutar de los beneficios de los frutos secos y las semillas de la naturaleza, es importante que mire más allá del tarro estándar de mantequilla de maní. La tienda promedio compra mantequilla de maní que contiene ingredientes como aceites hidrogenados que son perjudiciales, además de exceso de sal, azúcar refinada y jarabe de maíz. En cambio, la mantequilla de maní natural y la mantequilla de nueces de otras fuentes naturales están libres de aditivos, contienen proteínas, grasas insaturadas y antioxidantes, y son naturalmente bajas en carbohidratos. Además, se le atribuyen beneficios para combatir el cáncer y mejorar la salud en general.

** La autora es nutricionista.*



FOTOLIA

MANTEQUILLA DE MANÍ

Es una gran fuente de proteínas y al igual que otros frutos secos, el maní tiene la capacidad de reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. También es fuente de resveratrol, que puede ayudar a prevenir el cáncer.

MANTEQUILLA DE ANACARDO (PEPITAS DE MARAÑÓN)

Contiene hierro y proteínas, por lo que ayuda al desarrollo muscular. Tiene menos grasa que otras mantequillas de nueces y es rica en vitamina B, que aumenta el metabolismo, mejora el tono muscular, la función del sistema inmunológico y nervioso, y promueve la salud celular.

MANTEQUILLA DE ALMENDRAS

En comparación con la mantequilla de maní, la de almendras contiene más calcio, magnesio, manganeso y fósforo, minerales importantes para la formación de huesos fuertes y su conservación. Ayuda a mantener la función muscular y nerviosa, por lo que es ideal para los atletas. También, estos nutrientes mejoran el sistema inmunológico y sirven para prevenir infecciones.

TAHINI

Una sola porción de pasta de sésamo tiene menos grasa saturada que la mantequilla de maní, la misma cantidad de proteína e incluso más fibra. El tahini contiene calcio, hierro y vitaminas B y E.

MANTEQUILLA DE SOYA

Es menos grasosa que la mayoría de las cremas de frutos secos y proporciona proteínas, fibra y fitoquímicos que combaten el cáncer. La soya es la única fuente de alimento de las isoflavonas que han demostrado reducir la pérdida ósea, alivian los síntomas de la menopausia y reducen el colesterol y la glucosa en sangre.

Voluntades anticipadas: **una obligación moral**

Países que llevan la delantera sobre este tema se han visto abocados a crear registros especiales para las voluntades anticipadas, para que sean respetadas por médicos y centros de atención de salud.

Olga de Obaldía • okideobaldia • vividominical@prensa.com

¿Quién quiere que tome las decisiones médicas por usted al final de su vida? Un documento de voluntad anticipada resuelve hoy ese dilema. Y es que antes de los adelantos médicos desarrollados por el hombre en el siglo XX, la gente sencillamente se moría. Y no es que hoy día no se muera, vaya, pero existen estados intermedios dado que ahora se puede mantener andando de forma artificial la respiración, el corazón, los riñones y hasta la circulación de una persona, aunque su actividad cerebral haya cesado irreversiblemente.

Hay que afrontar una nueva definición del concepto de muerte... y cómo se quiere alcanzar la misma. Además, la gama de cuidados terapéuticos y opciones médicas es hoy tan amplia y compleja que requiere una toma de decisiones informada, que muchas veces la persona que se acerca al final de la vida –ya sea por edad, enfermedad o fatalidad– no está en situación de tomar. Cuando uno ha visto personas que ama en ese estado intermedio, ni en la vida ni en la paz de la muerte, por no tener una directiva avanzada de cómo proceder, es el momento en que la paradoja de la ciencia moderna le pega de lleno a uno sobre la ética de prolongar la vida de forma artificial.

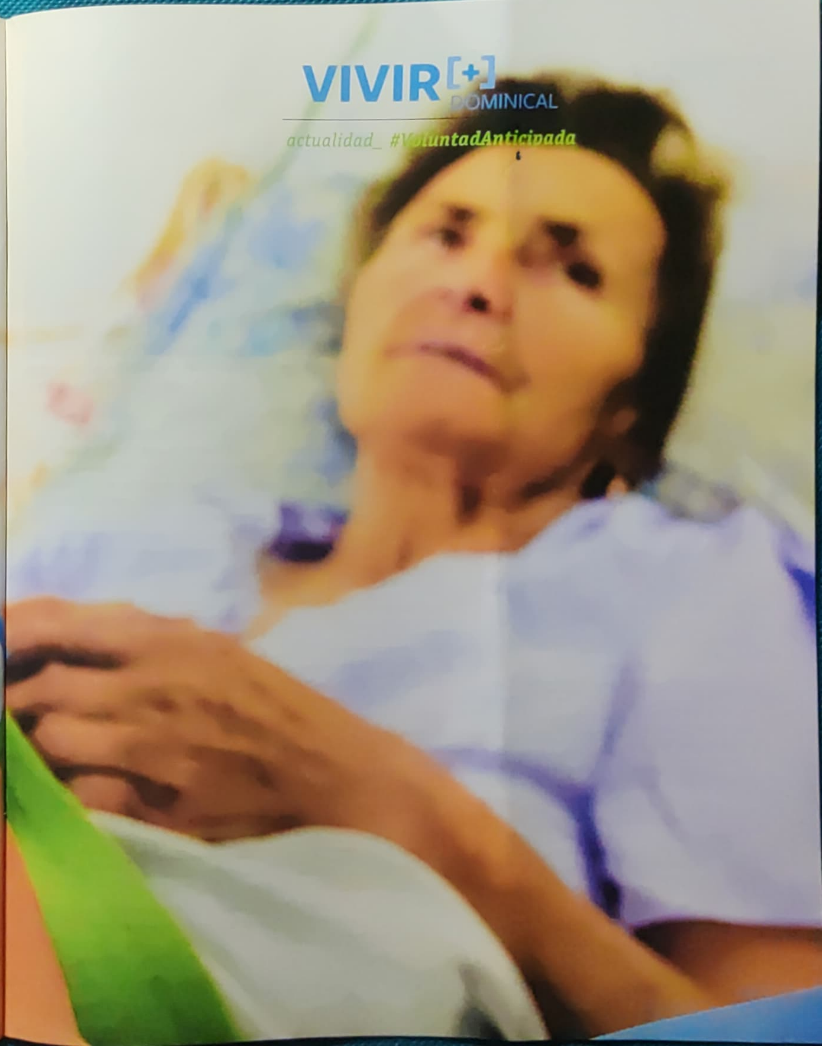
Otro elemento crucial a examinar sobre la toma de decisiones médicas es que hasta tiempos muy recientes los derechos humanos de los pacientes –derecho a la información, derecho al consentimiento informado, derecho a la autonomía, entre otros– quedaban muy regazados frente a la actitudes paternalistas tanto de médicos como del centro de atención de salud. Es un tema de bioética con muchas aristas.

Decisión libre e informada

En materia de derechos y obligaciones de los pacientes en cuanto a su propia información médica y la toma de decisiones libres e informadas sobre los tratamientos médicos que recibe, en Panamá tenemos un marco regulatorio bastante bueno contenido en la Ley 68 del 20 de noviembre de 2003, regulado por el Decreto Ejecutivo No.1458 del 6 de noviembre de 2012. Estas normas establecen procedimientos de información y toma de decisiones que promueven la transparencia tanto en la medicina pública como privada en el país. Nuestra ley está a la altura de bien pensadas y modernas legislaciones como la ley 21 de 2000 de Catalunya y la Ley 41 de España, aprobada en 2002.

Entre otros temas, trata del derecho del paciente a su propio expediente médico; de la obligación de obtener la autorización del paciente, previo consentimiento informado, antes de someterle a tratamientos especiales, pruebas

sigue [+]



[+]

riesgosas o intervenciones que puedan afectarle psíquica y físicamente; y del derecho de cualquier persona de suscribir un documentos de voluntades anticipadas para que en situaciones críticas no se prolongue la vida de forma artificial ni se atrase abusivamente el proceso de la muerte, entre otras.

La doctora Ana V. Sánchez Urrutia, profesora titular de Derecho Constitucional de la Universitat de Barcelona, miembro del Comité de Ética de Investigación del Hospital Clínic de Barcelona, como miembro del Grupo de Opinión del Observatori de Bioètica i Dret del Parc Científi de Barcelona ha estudiado extensamente las ramificaciones de las voluntades anticipadas desde el punto de vista de la bioética y los derechos humanos de los pacientes. Señala que al principio hubo una resistencia de parte de los médicos de aceptar los documentos de voluntades anticipadas, ya que se percibían como un desafío al criterio del médico y una "pérdida de poder" para el mismo. "El cambio se dio –señala la doctora Sánchez– cuando los médicos empezaron a ver que el documento tenía un sentido práctico y que les ayudaba a tomar mejor las decisiones. Y te digo dos cosas: primero el documento soluciona la toma de decisiones difíciles al momento del fin de la vida; y, segundo, soluciona las peleas entre parientes, porque ahí menciona quiénes están designados para tomar la decisión".

Uno de los aspectos más importantes a entender sobre un documento de voluntad anticipada en Panamá es que toda persona a partir de los 16 años, que goce de sano juicio, tiene derecho a suscribir uno.

Sánchez señala: "todo el mundo tiene derecho a la voluntad anticipada, es una opción, y no hay que hacerlo solo cuando se tiene problemas. La gente generalmente lo hace cuando se le diagnostica una enfermedad crónica o degenerativa. Se puede hacer en cualquier momento, pero si ya se le diagnostica una enfermedad crónica o degenerativa la persona tendría que hacerlo como una obligación moral para con sus familiares, para evitarles tener que tomar una decisión que les llene de culpa o angustia". El sentimiento de culpa puede ser sobrecogedor para la familia. Y una vez se autorizan medidas extraordinarias como la conexión a un ventilador, ¿quién tiene el valor de mandarlo a desconectar?



Encrucijada. *Cuando no existe un documento de voluntad anticipada, el sentimiento de culpa o angustia puede ser sobrecogedor para la familia que debe tomar una decisión.* FOTOLIA

¿QUÉ CONTIENE UN DVA?

Un documento de voluntades anticipadas, o DVA, tiene como requisito principal el consentimiento informado del que lo otorga. Debe ir dirigido al médico tratante o a quien concierna y contener las decisiones que el paciente quiere que se tomen en situaciones críticas, vitales e irreversibles respecto a su vida; que se evite el sufrimiento con medidas paliativas, aunque se acorte el proceso vital, no se prolongue la vida artificialmente por medio de tecnologías que reemplacen procesos vitales y tratamientos desproporcionados o extraordinarios, ni se atrase abusiva e irracionalmente el proceso de la muerte.

El documento debe designar a un representante que tome dichas decisiones cuando la persona que lo otorga no pueda expresar su voluntad por sí misma. Esta persona será la única interlocutora válida y necesaria con el médico o el equipo sanitario. La formalización que exige la ley es que el documento sea otorgado ante tres testigos mayores de edad, dos de los cuales no deben tener relaciones de parentesco ni patrimoniales con la persona, y ser validado por un notario. La persona que actúe como representante debe tener la valentía de solicitar a los médicos que se limiten los tratamientos terapéuticos de acuerdo a la voluntad del paciente.

Para evitar conflictos de interés que afecten la toma de decisiones, no pueden actuar como representantes del paciente de acuerdo a la ley: el notario que certifica, los testigos, el personal de empresas e instituciones que financien la atención médica del paciente (aseguradora, por ejemplo) y, más importante aún: el personal médico que deberá aplicar la voluntad expresada en el DVA. El médico que trata al paciente no debe tomar él solo las decisiones. Otro principio cardinal es que el argumento actuarial de gastos económicos no puede ser un criterio en la voluntad anticipada. Ni siquiera en Estados Unidos, donde el sistema de salud está tan distorsionado por los intereses de las asegurados y una sociedad litigante contra la práctica médica, se usa este argumento. Si bien es innegable que detrás de la voluntad anticipada de muchas personas está el deseo de no destruir los ahorros familiares con gastos médicos exorbitantes.



Dilema familiar. *Ante medidas extraordinarias como la conexión a un ventilador, ¿quién tiene el valor de mandarlo a desconectar?* FOTOLIA

El documento no tiene que ser extenso ni complicado, a nivel personal he visto documentos tan breves que expresan la voluntad de la persona en un párrafo como el siguiente: "Ruego a mis médicos y familiares que cuando llegue el momento no tomen ninguna medida que retrase ni un segundo la reunión con mi Padre en el cielo", así como documentos extensos de numerosas páginas que detallan hasta el último tratamiento médico conocido por el hombre. La realidad es que la efectividad del documento estará dada por la diligencia del paciente y su representante de entregar copias del mismo para que reposen en todos los expedientes del paciente, y el respeto que médicos e instituciones tengan por la voluntad de sus pacientes. Lo más importante es que los médicos lo usen para vencer la reticencia a limitar la ayuda terapéutica y a entender que la decisión no la toma la familia extendida sino el paciente o su representante.

Entramos aquí a la controvertida y delicada área de en qué consiste el tratamiento médico esencial de un paciente terminal y la gran confusión que hay con el suicidio asistido y la eutanasia, conceptos muy alejados de la voluntad anticipada y la ética médica. "Las voluntades anticipadas no pueden ir nunca contra la ley –señala la doctora Sánchez– pero limitar los tratamientos terapéuticos en casos irreversibles es ético y respeta la dignidad de la persona". Generalmente, los DVA contienen provisiones para permitir médicamente evitar el dolor y el sufrimiento innecesarios, pero que no alarguen la vida artificialmente.

Adicionalmente, la ley señala que el DVA puede ser modificado o revocado por la persona en cualquier momento siguiendo las mismas formalidades que exige la ley para otorgarlo. La modificación se puede dar para cambiar de opinión, para reafirmar una voluntad anterior o para ampliarlo y adecuarlo a situaciones actuales.

LA HORA CERO

¿Qué sucede con los pacientes terminales que no tienen un DVA? De acuerdo con la ley, el médico responsable solo debe aplicar tratamientos y medicamentos mientras exista la posibilidad de mejora notoria o con el fin de aliviar la enfermedad; en todo caso, no deberá someterle a procedimientos o tratamientos que, a su criterio, sean extraordinarios, desproporcionados o inútiles científicamente. Queda a criterio del médico tratante, claro, con la consulta de la familia, y volvemos al lugar inicial: la carga de la decisión recae sobre terceros.

El cambio de mentalidad no es fácil en ninguna parte. Países que llevan la delantera sobre este tema se han visto abocados a crear registros especiales para las voluntades anticipadas para que sean respetadas por médicos y centros de atención de salud. En Estados Unidos está el U.S. Living Will Registry, y en la propia Cataluña existe el Registro de Voluntades Anticipadas del Departamento de Salud. Y es que la ley y el DVA pueden estar bien concebidos, bien escritos y muy notariados, pero al momento de la ejecución, el criterio médico de respetar la voluntad del paciente es esencial.

Sobre el documento

¿Cómo redactar un DVA?
Existen modelos disponibles en línea en la página del Comité de Bioética de Catalunya con guías sobre la selección de representantes. *http://www20.gencat.cat*

¿Quién puede tener un DVA?
Cualquier persona mayor de 16 años, o menor emancipado, puede suscribir un documento de voluntad anticipada. No hay que esperar a tener una enfermedad, crónica, degenerativa o terminal. A cualquiera le puede suceder un accidente que le cambie la vida o que le impida expresar su voluntad en el futuro.

¿Para qué suscribir un DVA?
Para que la toma de decisiones médicas sobre la propia vida sea cónsona con la voluntad de la persona y porque es una obligación moral quitarle ese peso a los familiares, cuyo amor y sentido de lealtad pueda hacerles imposible tomar decisiones objetivas. Para tener paz mental y tranquilidad de que la dignidad de la persona será respetada.

¿Y si cambio de opinión?
El documento puede revocarse o modificarse en cualquier momento.

[+] 'Gadgets'

Para fotógrafos

El bolso Mirrorless es la última adición a la colección Python de Booq para fotógrafos. El exterior es de un nylon súper resistente tratado con una capa protectora a prueba de agua. Booq/MCT



Protección

Este *gadget* de Pelican es especial para los usuarios de iPad mini. El estuche ProGear Vault CE3180 es como una "armadura" resistente al agua, para asegurar el uso seguro de quienes llevan un estilo de vida activo. Pelican/MCT

¿Está su 'smartphone' transmitiendo sus movimientos cuando compra?

Compañías de analítica móvil se valen de los teléfonos inteligentes para ayudar a los comercios al detal a monitorear los movimientos de los clientes en un perímetro de un metro.

Lo que usted necesita saber

1 El comprador entra a la tienda con un 'smartphone' habilitado con Bluetooth o WiFi.

2 Unos sensores captan el código único de 12 dígitos que emite cada teléfono.

3 Los sensores monitorean el tiempo que el cliente demora en salir, qué pasillos miró, la cantidad de veces que ha ido a la tienda.

La información recopilada no incluye datos personales que puedan identificar al cliente



¿Qué es una dirección MAC?

- Es un código único para cada teléfono o computador, de 12 dígitos.
- El 'media access control' (MAC) originalmente se diseñó para ayudar a configurar redes con los aparatos.
- Para evitar ser monitoreado a través del teléfono, deshabilite la opción de WiFi o Bluetooth.

Cómo encontrar su número
Con sistema operativo Android:

- Seleccione en 'Settings' la opción WiFi y presione el botón abajo, en la esquina derecha donde dice 'Advanced'. La dirección MAC está al final de la lista.
- Con iPhone: En 'Settings', escoja la opción 'General' y luego 'About' (Acerca de). Le aparecerán las direcciones MAC tanto para Bluetooth como para WiFi.

Infografía: Adaptación MTC Direct



Biz Fit 2014, en octubre

La Cámara Panameña de Tecnologías de Información, Innovación y Telecomunicaciones, y la Cámara de Comercio, Industrias y Agricultura de Panamá anunciaron que la sexta edición del encuentro de Tecnología, Innovación y Negocios, "BIZ FIT", se desarrollará del 21 al 23 de octubre en el Centro de Convenciones Atlapa. Este año se espera la participación de más de 100 empresas expositoras y delegaciones internacionales. Como en las ediciones anteriores, el evento contará con un ciclo de conferencias, foros, talleres y una exhibición.

Importancia del 'backup' para no perder información



Una encuesta de ESET Latinoamérica reveló que el 77% de los consultados en la región perdió información valiosa por no haber reali zado un correcto respaldo. A continuación, el Laboratorio de Investigación de ESET brinda algunos consejos sobre este tema:

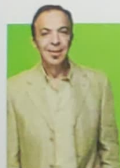
- **Identifique la información de valor.** Defina qué archivos deben ser respaldados, fundamentalmente aquellos que no puedan volver a obtenerse con facilidad.

- **Considere las necesidades de cada usuario para definir qué tipo de respaldo realizar.** Si desea mantener una copia de seguridad de toda la computadora, se recomienda hacer un *backup* completo usando un *software* adecuado y respaldos periódicos de los archivos nuevos y modificados.

- **Establezca la periodicidad para realizar la copia de seguridad.** Tome en cuenta la frecuencia con que se modifican, eliminan y crean archivos.

- **Haga copias de seguridad de los dispositivos móviles.** Es posible respaldar manualmente los archivos conectando el dispositivo a una computadora. También se pueden usar servicios de almacenamiento en la nube como iCloud en iPhone y una cuenta de Google en el caso de Android.

Entre las características que debería tener una aplicación de *backup*, ESET recomienda que ofrezca la posibilidad de escoger manualmente la información a respaldar; que permita crear una imagen del equipo para poder restaurar el sistema operativo, los programas y archivos de forma completa desde un disco de arranque; que pueda establecer una contraseña para acceder a los datos; y que cifre la información, entre otras.



El maltrato canino

Gerardo Gandsas • vivirdominical@prensa.com





Desidia. No proporcionarle los cuidados básicos en su salud e higiene es otra forma de maltrato. GERARDO GANDSAS | CORTESÍA

> EL CASTIGO FÍSICO ES MALTRATO PERO TENERLOS EN UN ENCIERRO PERMANENTE SIN SALIDAS NI MOTIVACIÓN EXTERNA, TAMBIÉN LO ES.

Por definición, maltratar es echar a perder a quien se le produce el daño. Hay muchas maneras de provocar maltrato y en el caso de los perros, las consecuencias pueden ser fatales.

Habitualmente, se reconoce sólo el maltrato que se materializa en castigos físicos, animales en mal estado, perros encerrados o con carencias alimenticias, abandono, etc. En realidad, además de estas situaciones, el daño psicológico es uno de los que más huellas dejan en el perro, erosionando silenciosamente su bienestar.

Un animal se puede curar fácilmente de un trastorno físico y hacerlo lucir en buen estado en poco tiempo, pero revertir las secuelas de los problemas psicológicos provenientes de malas experiencias, lleva mucho trabajo, paciencia y no siempre es posible.

Los perros son víctimas de muchos de estos actos, algunos conscientes por parte de personas que no los valoran y poseen la patología del maltratador y otros que tal vez por ignorancia o desidia, están llevando a sus perros a zonas rojas, en las que, cualquier cosa puede suceder.

La mayoría de los casos de animales agresivos, mordedores y compulsivos, son producto del maltrato. Muchos terminan sacrificados, por morder sin causa aparente en situaciones inusuales, y seguramente han sido sólo el resultado de vivencias traumáticas que les enseñaron a estar a la defensiva de la especie humana.



El castigo físico a los perros es maltrato, pero tenerlos en un encierro permanente sin salidas ni motivación externa, también lo es.

Amarrarlos con cortas cadenas, sin acceso a agua fresca ni un techo donde resguardarse del calor, también es maltrato, igual que no proporcionarle los cuidados básicos en su salud e higiene.

La explotación indiscriminada de perros en la crianza comercial es una de las formas de maltrato más crueles, ya que los animales sólo son vistos como fábricas de dinero y se les proporciona nada más que lo necesario para que puedan sobrevivir, reproducirse y generar cachorros. Los animales viven hacinados en jaulas sin ver jamás la luz del día, ni recibir una mínima muestra de consideración o afecto.

No comprar perros de orígenes inciertos que puedan provenir de lugares que los utilizan sólo como mercancía es una manera de no apoyar el maltrato canino.

Muchos productos, sobre todo los cosméticos, están probados en cánidos y otros animales a los que se los lleva a extremos impensables de dolor. Investigar cuáles son estas marcas y no consumirlas es contribuir a erradicar el maltrato.

El silencio es complicidad. Denuncie el maltrato animal, pero recuerde que para hacerlo, se requieren pruebas tangibles del caso.

[+] Rincón Animal



MASCOTAS MUY CONSENTIDAS

Según la Asociación Brasileña de Productos para la Industria de Mascotas, este sector creció 7.3% en 2013. En Estados Unidos, la industria ha crecido a una tasa de entre 4% y 6% anual desde 1996. Los estadounidenses se gastaron 55 mil 700 millones de dólares en sus mascotas el año pasado, y esos gastos se acercarán a 60 mil millones este año. **Reuters/AP**



BUSQUE LA RAÍZ DEL PROBLEMA

A veces pueden alertar sobre incendios o intrusos, pero el ladrido excesivo de los perros causa fricciones entre vecinos y puede evitar que un animal sea adoptado. No culpe al perro, generalmente es por el aburrimiento, la ansiedad o el temor, que pueden conllevar además, destrozos, orinadas o intentos de fuga. Descubra qué le molesta, puede ser fácil de resolver, como mover su cama o mantenerlo dentro de casa. El ladrido constante puede ser dañino para el animal, según Mychelle Blake, directora de la Asociación de Entrenadores de Perros Profesionales de Carolina del Sur. Se pueden lastimar saltando cercos o dañar su garganta. Si está aburrido, aumente el ejercicio. Si está todo el día afuera, desperdigue su comida para que la busque. **AP**

'HELIX' DE RON HOWARD: LAS BASES DE LA CIENCIA FICCIÓN

Melissa Pinel Z. • mpinel@prensa.com



Una de las plumas más versada en las producciones de ciencia ficción para televisión, Ron Howard (**Star Trek**), es la mente detrás de la serie **Helix**.

En el *thriller* de ciencia ficción, un grupo de científicos del Centro de Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (EU) debe viajar a una unidad de investigación en el Ártico para evaluar un posible virus de transmisión rápida.

Protagonizada por Billy Campbell (**The Killing**, **The 4400**), Hiroyuki Sanada (**47 Ronin**, **Lost**) y Kyra Zagorsky (**Supernatural**), en **Helix** no todo es lo que parece cuando, además de tratar de controlar el virus, deben enfrentar motines por parte de los científicos del Ártico.

En EU, la serie se transmite por **Syfy Channel** y fue renovada para una segunda temporada. En Latinoamérica aún no está disponible, pero se puede ver por internet.



CANCELAN 'ONCE UPON A TIME IN WONDERLAND'

El *spinoff* de la popular serie de fantasía **Once Upon a Time** (OUAT), titulado **Wonderland**, fue cancelado luego de completar su primera temporada. La serie, que le daba un giro a la historia de Alicia presentándola como una mujer aventurera, ingeniosa y fuerte, cuenta con la ventaja de cerrar su historia principal con todos su cabos atados en el próximo final de temporada. Los productores, por otro lado, no descartan la posibilidad de nuevas series que surjan del universo de **OUAT** en Transilvania o Neverland.

CHELSEA HANDLER SALDRÁ ESTE AÑO DE 'E!'



Luego de siete años al frente del irreverente **Chelsea Handler Show**, la comediante se prepara para abandonar el canal **E!** cuando su contrato termine este año. Con múltiples opciones, la actriz incluso considera la posibilidad de continuar el programa en otro canal.

MICHEL CHIKLIS SE UNE AL ELENCO DE 'AMERICAN HORROR STORY'



El veterano de la TV Michael Chiklis, conocido por sus papeles en **The Shield** y **Vegas**, se une al elenco de la cuarta temporada de **American Horror Story** (AHS). Chiklis será el esposo de Kathy Bates y el papá de Evan Peters. **AHS 4** tendrá lugar en la década de 1950.











Decoración
COMPLEMENTOS

Los accesorios son útiles para ambientar los espacios, añadiendo calidez y haciendo de los interiores, el jardín o la terraza un lugar agradable y acogedor.



A LA LUZ DE LAS VELAS. Portavelas de tipo lámpara en colores pastel, complementos ideales para una charla con amigos en la terraza, o para decorar una habitación. **(Mi Casa Chic)**



PRÁCTICOS. Banquitos de madera, útiles y decorativos, puede colocar sobre ellos libros, algún adorno o planta. **(Idea)**



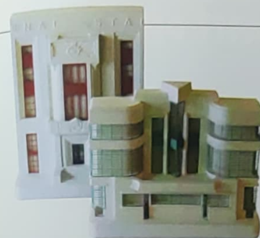
ROMÁNTICO. Una escultura de una pareja abrazada transmitirá romanticismo en una habitación, consola o mesa. Cree un espacio íntimo y seductor con varias piezas que incluyan mensajes de afecto. **(Lynn's)**



METAL. Las cajas metálicas son muy prácticas para guardar de todo: dinero, tarjetas, pequeños souvenirs, fotos, etc., además, pueden adornar un estante, librero o mesa, y servir de inspiración. **(Photofolio)**



ATMÓSFERA. Las velas crean ambientes relajantes y exóticos. Contenidas dentro de troncos de madera, constituyen un elemento muy llamativo. **(Mi Casa Chic)**



ARQUITECTURA. Réplicas de edificios *art deco*. Pueden ubicarse en una tablilla, escritorio, mesa o biblioteca. **(Manifesto)**



ORNAMENTAL. Las esferas en diferentes tamaños y acabados han estado de moda en el último año. Esta es una versión abierta con algo de brillo, en cuyo interior se puede colocar otro adorno. **(Trendy Living)**





ACABADO NATURAL. En lugar de pedrería, estos cojines tienen adheridas conchas y caracolitos. Perfectos para una terraza o casa en la playa. **(Filamento)**



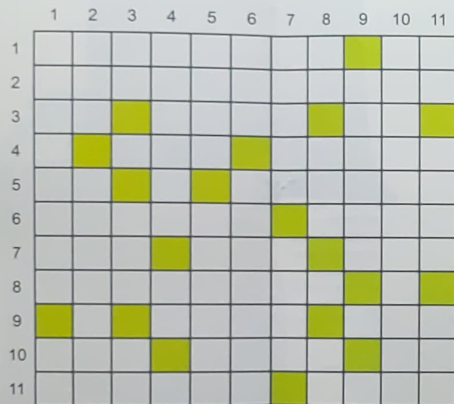
RECUERDOS. Si lo suyo es la tecnología, un marco de foto que semeja un iPhone es un detalle perfecto para recordar a esa persona especial. **(Photofolio)**





VERSÁTILES. Por su diversidad de formas y materiales con los que se elaboran, los puf son piezas que van bien con cualquier estilo decorativo. **(Tempo Design)**

[CRUCIGRAMA]

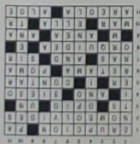


HORIZONTAL:

1. Salida violenta de materia de un volcán. Sílaba infantil.
2. Flor que significa fidelidad.
3. Iniciales de Tomás Serrano. Sustancia desecada que se extrae de la adormidera. Artículo indeterminado.
4. Orificio del cuerpo en el que termina el tubo digestivo. Ano con la porción inferior del intestino recto.
5. Terminación verbal. Incluir a alguien en un grupo.
6. Flor que significa preferencia. Vaso en que se queman perfumes.
7. A un mismo nivel. Conjunción inglesa. Tratamiento aplicado al caballero británico.
8. Flor que significa fervor.
9. Planta que crece en sitios pantanosos. Primera archiduquesa que ocupó el trono de España.
10. Masa de agua salada. Pronombre personal. Iniciales de Teresa Rodríguez.
11. Porción del iris que bordea la pupila. Sábila.

VERTICAL:

1. Estafa que se comete a pretexto de desenterrar un tesoro. Apócope de mamá.
2. Gorro militar con visera. Dotar de armamento o reforzar el que ya tenía.
3. Iniciales de Ulises Morales. Siglas de Tactile Suppliers Queensland. Nota musical.
4. Flor que significa protección. Iniciales de Úrsula Andrade.
5. Bolsa de red de ciertos aparatos de pesca. Barandilla de una escalera.
6. Río largo de Asia central que nace en la República Popular China. Vela que se enciende y sirve para dar luz.
7. Que tiene huevas. Relativo a los dioses.
8. Níquel. Siglas de Instituto Nacional de Previsión. Alcohólicos Anónimos.
9. Grupos de dos músicos.
10. Cada una de las ideas o sentencias notables de un escrito.
11. Arsénico. Hablar en público para persuadir a los oyentes. Prepare la tierra con el arado.



[SUDOKU]

9	4	7						
	8	5			6	7	3	
	6				1		5	
4	7	6				1		
8							4	
5	3	1		4	7		8	6
7		4		2			1	8
	1		7	6				
	9					4	7	

[SUMANDO]

?	+	?	x	?	=	126
+		x		x		
?	+	?	x	?	=	104
x		x		+		
?	+	?	x	?	=	80
=		=		=		
119		216		77		

[SOLUCIONES]





Vive al estilo Trump

Lujo y distinción



TRUMP
OCEAN CLUB
INTERNATIONAL HOTEL & TOWER
PANAMÁ



Residencias en venta de 1 a 4 habitaciones desde los $300,000s hasta arriba de $2 millones

Libre de impuestos a la propiedad hasta el 2031
Residencias diseñadas por Tui Lifestyle con opciones de mobiliario disponibles y entrega e instalación en tiempo récord.

PANAMÁ OFRECE

Ambiente de Negocios Abierto y de Rápido Crecimiento, Economía Estable, 10%+ Crecimiento del PIB, 97% Tasa de Empleo, Conectividad Global e Impuestos Favorables.

AMENIDADES TRUMP OCEAN CLUB

Gimnasio, gastronomía variada, piscinas infinitas, servicio de conserjería, servicio de limpieza y mucho más.

* Los precios y paquetes ofrecidos están sujetos a cambios sin previo aviso.

INAUGURACIONES 2014:
CASINO, BEACH CLUB PRIVADO Y SPA

Visite nuestra oficina de ventas

Piso 40, Suite 4002, Punta Pacífica,
Ciudad de Panamá / 507 836 5519
Lun-Vie de 10 am a 6 pm
Sáb-Dom de 10 am a 5 pm

TrumpOceanClub.com

Ad.898562

